



ぬからいふ

～ 健康管理に”ぬか”りなく～

DEレポート No. 55

2025年4月

作成者:N・W

 **脱炭素経営ドットコム**

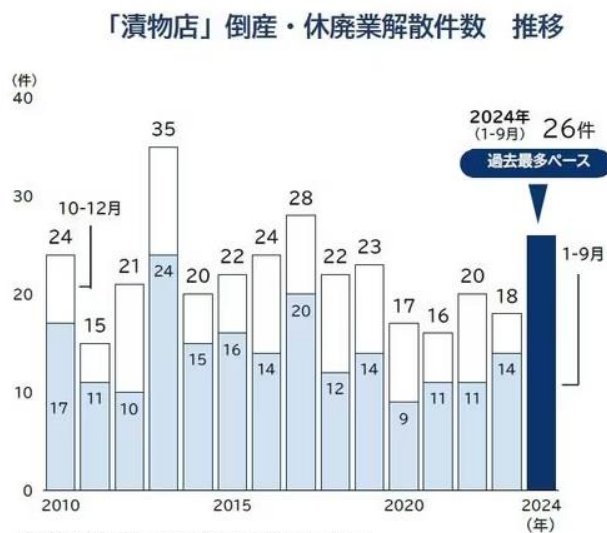
By DENKOSHA



■ 漬け物による法律改定

- むか漬けは健康なカラダ作りの強い味方として古くから親しまれてきたが、むか漬けをはじめ、全国的に小規模な漬物店が過去最多のペースで廃業をしている
- O157の集団食中毒による死亡事件等により、改定食品衛生法の完全実施で6月から漬物製造は「営業許可」が必須となり、国際的な食品衛生管理手法「HACCP(ハサップ)」対応の加工施設設置が義務づけられた
- そもそも漬け物は自宅で作るより、購入する方が多いため、美味しいむか漬けを市販で購入するのが難しくなる懸念がある

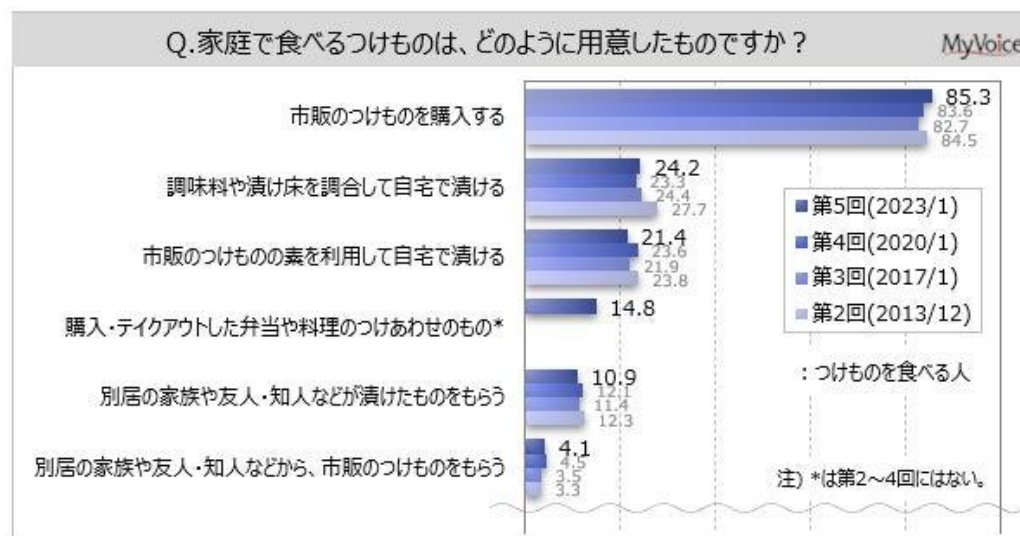
■ 漬物店廃業件数推移



[注1] 「倒産」: 負債1000万円以上の法的整理対象

[注2] 「漬物店」は、主に野菜や果実を原料とした漬物生産を行う企業

■ つけものを用意する方法



出典: PRtimes 「漬物店」の倒産・休廃業解散動向(2024年1-9月)

出典: インターネット調査 MyVoiceのアンケートモニター(2023年1月)

貴重な食品になりかねない、むか漬けを食べ続けるには

■ オリジナルぬか漬けはより健康的

- ぬか漬けを購入するではなく、自家製のぬか床をつくってみる
- オリジナルで作ることにより添加物や保存料をさけることができたり、塩を少なめに調合することで塩分を控えたり、安心でより健康によいぬか漬けを作ることができる
- ぬか床は毎日かき混ぜる必要がある、温度や湿度の管理が難しい、独特の臭いが気になる

■ ぬか漬けに含まれる添加物例

- ・ 砂糖混合ぶとう糖果糖液糖
- ・ 甘味料(ステビア)
- ・ 着色料(クチナシ)
- ・ 酸化防止剤(ビタミンC)
- ・ 酸味料 調味料(アミノ酸等)

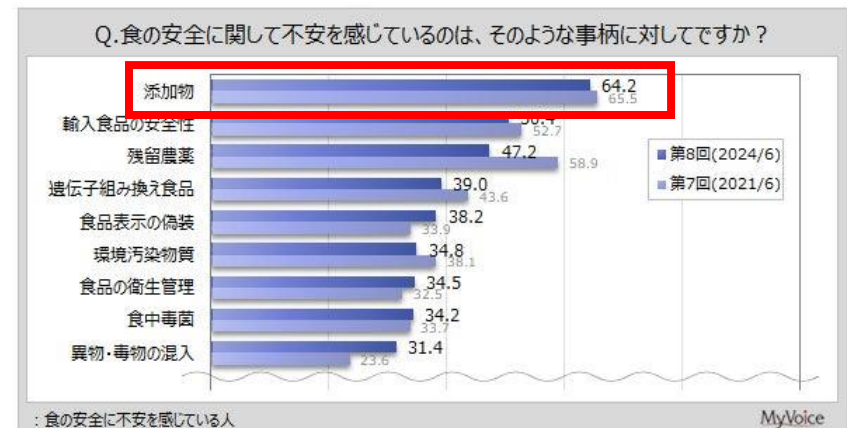
■ ぬか漬けに含まれる塩分量

	きゅうり	だいこん	ナス
100gあたりの塩分(g)	5.3	3.8	2.5

※ 1日の食塩摂取量目標値は、男性7.5g未満女性6.5g未満

文部科学省「食品成分データベース」を元に著者作成

■ 食品の安全に関するアンケート結果



出典:PR times【食の安全に関する調査】食の安全に不安を感じている事柄

楽しい「ぬかライフ」を過ごす

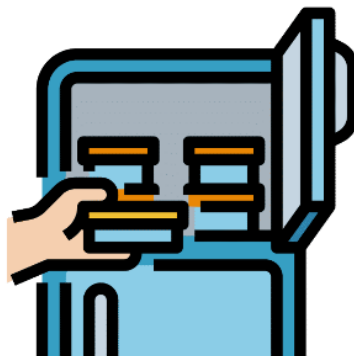
■ これで手間をかけずにぬか漬けを楽しむことができます

- 手間対策 → 手を汚さずかき混ぜられるハンドルがついた容器
- におい対策 → 真空の容器を使用、冷蔵庫保
- 管理の手間対策 → 既に発酵が進んでいる発酵ぬか床やぬか漬けのもとのような簡単に付けられる商品がある

■ ハンドルがついた容器(イメージ)



■ 真空の容器・冷蔵庫保管



■ 発酵ぬかどこ



出典:PR times

買ってよかった【無印良品】の人気商品1位は？2022年2月版ランキングを発表

面倒なところがクリアしたら、いいところしかないぬか漬け

ぬか漬けのポテンシャル

健康面

- 乳酸菌やビタミン、ミネラルが豊富に含まれている
例えば…きゅうりをぬか漬けにすると、漬ける前と比べてビタミンB1の量が約9倍。カリウムは約3倍、ビタミンCは約1.6倍となる
- 腸内環境を整え、お通じ改善、免疫力アップ、肌荒れ改善、アレルギー改善、ストレス緩和などさまざまな嬉しい効果が期待できる
- 低カロリーでありながら栄養価が高いため、健康維持やダイエットにも最適

ぬか漬けの効果



食品成分		エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	B1	ビタミンC
食品		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
きゅうり	生	13	95.4	1.0	0.1	3.0	200	0.03	14
	100g ぬか漬け	28	86	1.5	0.1	6.2	610	0.3	22
だいこん	生	23	91	2.2	0.1	5.3	260	0.1	53
	100g ぬか漬け	29	87	1.3	0.1	6.7	480	0.3	15

文部科学省「食品成分データベース」を元に著者作成

ぬか漬けの腸活メリット



『腸活ミニ野菜』を元に著者作成

健康以外にもこんな効果が…

- 食品ロスの削減 ➡ 野菜の端や皮など、普段捨ててしまう部分をぬか漬けにすることで、無駄なく食材を活用できる
- 美容効果 ➡ ぬかに含まれるこめ油で、手荒れを防ぐ効果がある
- コスト削減 ➡ 市販の漬け物を購入するよりもコストを抑えることができる
- 食事のバリエーションが増え、食卓が豊かに ➡ 漬ける野菜や時間によって、味が変化する

健康や環境、お財布にも優しいぬかライフを楽しむ

■ 参照・引用資料

- PR TIMES「故郷の味」存続に危機 漬物店の倒産・廃業が過去最多ペース 手作り漬物を取り巻く「三重苦」に、法改正も影響」, 2024年10月7日 (<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000944.000043465.html>)
- PR TIMES 買ってよかった【無印良品】の人気商品1位は？2022年2月版ランキングを発表(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000040.000071062.html>)
- 文部科学省「食品成分データベース」(<https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>)
- 発信者,腸活ミニ野菜「ぬか漬」で腸活はできる？ぬか漬が腸活に効果的な理由を徹底解説！, 2024年3月6日(<https://miraibatake.jp/nukadukonokoto/3372/>)
- ウェザーニュース『キュウリは「ぬか漬」で栄養価がグンと上がる!?』(<https://weathernews.jp/s/topics/202008/080105/>)
- 厚生労働省 子ども向け減塩普及啓発資料「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」([initiative_texta.pdf](#))
- PR TIMES 【食の安全に関する調査】食の安全に不安を感じている人は5割強。不安を感じている事柄は「添加物」が約64%。「異物・毒物の混入」は2021年調査より増加 (<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000001486.000007815.html>)



<https://de-denkosha.co.jp/datsutanso/>

脱炭素経営とは、再生可能エネルギーを創る「創エネ」、使う電気を減らす「省エネ」、創った電気を貯める「蓄エネ」を うまく活用し、会社・事業で排出する温室効果ガス「0」を目標にする経営のこと。

中小企業の私たちにも、できる取り組みが沢山あることを伝えたい。このような想いで、90年以上「電気」に向き合ってきた電巧社ならではのアイデアが詰まった創エネ、省エネ、蓄エネのソリューションをお伝えできる情報を、当サイトで発信しております。

DEレポートに関するお問い合わせ先はこちらへ

電 気 の コ ン シ ェ ル ジ ュ

DENKOSHA

株式会社 電巧社

〒105-0014 東京都港区芝2-10-4

TEL: 03-3453-2221(本社代表)

担当: DEレポート事務局

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失 利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は株式会社電巧社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。